

Оценка фактического питания детей

(анкета для родителей)

Указать:

Район Беловский

Название школы Кривицко-Будская ООШ

Класс _____

Отметить галочкой или обвести в кружок один или несколько ответов

1. Как Вы оцениваете значение питания для здоровья вашего ребенка:

- 1) очень высокое (здоровье ребенка очень сильно зависит от его питания);
- 2) высокое (здоровье ребенка зависит от его питания);
- 3) среднее (здоровье ребенка скорее зависит от питания);
- 4) ниже среднего (здоровье ребенка скорее не зависит от питания);
- 5) низкое (здоровье ребенка не зависит от питания).

2. Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме дня Вашего ребенка, в том числе считая приемы пищи в школе(детском саду)?

- 1) завтрак;
- 2) второй завтрак;
- 3) обед;
- 4) полдник;
- 6) ужин.

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

- 1) да, ребенок питается в одно и то же время всегда;
- 2) почти всегда питается в одно и то же время;
- 3) нет, ребенок питается в разное время.

4. Какие проблемы, связанные с питанием ребенка, у Вас возникают?

- 1) нехватка времени для приготовления пищи дома;

- 2) недостаток знаний о том, каким должно быть питание ребенка;
- 3) нет условий для того, чтобы контролировать питание ребенка в течение дня;
- 4) недостаточно средств для того, чтобы обеспечить рациональное питание ребенка;
- 5) 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.)
- 6) ребенок не соблюдает режим питания - ест тогда, когда захочет, ест менее 3-х раз в день, заменяет основные приемы пищи перекусами;
- 7) ребенок не умеет вести себя за столом;
- 8) ребенок "увлекается" сладкими, острыми, жирными продуктами с высоким содержанием калорий: сладости, чипсы, сэндвичи или бутерброды, газированные напитки, сухарики и т.д.;
- 9) ребенок отказывается от полезных продуктов и блюд.

5. Какие привычки и правила поведения за столом сформированы у Вашего ребенка и как часто они проявляются?

- 1) ест в одно и то же время - не нужно заставлять вовремя позавтракать, пообедать и т.д.;
- 2) моет руки перед едой без напоминаний;
- 3) ест небольшими кусочками, не торопясь;
- 4) моет ягоды, фрукты, овощи перед тем, как их съесть;
- 5) читает книгу во время еды;
- 6) смотрит телевизор во время еды;
- 7) ест быстро, глотает большие куски.

5. Ужинает ли Ваш ребенок и в какое время ?

- 1) перед сном;
- 2) за 1 час до сна;
- 3) не ужинает.

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

Продукты	Каждый или почти каждый день	Несколько раз в неделю	Реже 1 раза в неделю	Не ест совсем
Каши (любые - овсяная, гречневая, рисовая и т.д.)				
Супы (любые)				
Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт и т.д.)				
Творог/творожки, блюда из творога				
Свежие фрукты				
Свежие овощи и салаты из свежих овощей				
Хлеб, булка				
Мясные блюда				
Рыбные блюда				
Яйца и блюда из яиц				
Колбаса/сосиски				
Чипсы				
Сухарики в пакетиках				
Чизбургеры, бутерброды, фастфуд				
Леденцы				
Шоколад, конфеты				
Пирожные, торты, кондитерские изделия				
НАПИТКИ				
Молоко				
Какао				
Сок/морс				
Компот/кисель				
Сладкая газированная вода (пепси-кола и т.д.)				

7. Говорите ли Вы с Вашим ребенком о пользе той или иной пищи, о витаминах, содержащихся в разных продуктах?

- 1) да, постоянно;
- 2) нет, не хватает времени;
- 3) иногда.

8. Как Вы оцениваете вес своего ребенка (в соответствии с возрастом)?

- 1) оптимальный;
- 2) дефицит веса;
- 3) избыточный вес.