

Результаты анкетирования учащихся по вопросам здорового питания

21.10.2020 г.

Вопрос	Вариант ответа	Количество человек	%
1. Сколько раз в день вы едите?	1) 3 – 5 раз	170	70
	2) 1 – 2 раза	30	13
	3) 7 – 8 раз	42	17
2. Завтракаете ли вы дома?	1) Да, каждый день	152	63
	2) Иногда не успеваю	56	23
	3) Не завтракаю	28	13
3. Что вы едите дома на завтрак?	1) Бутерброд	137	57
	2) Сосиска	9	4
	3) Каша	75	31
	4) Мясное блюдо	5	2
	5) Чай	149	62
	6) Какао	21	9
	7) Кофе	45	20
	8) Другое	47	47
4. Завтракаете ли вы в школе?	1) Да	201	83
	2) Нет	41	16
5. Чтобы вы хотели получить на завтрак в школе?	1) Каша	43	17
	2) Мясное блюдо	59	24
	3) Рыбное блюдо	9	3
	4) Блюдо из птицы	23	9
	5) Овощное блюдо	37	15
	6) Пицца	137	57
	7) Сосиска в тесте	137	57
	8) Другое	23	9
6. Считаете ли вы, что завтракать важно?	1) Да	227	93
	2) Нет	15	7

7. Что вы едите, чтобы перекусить?	1) Сыр	44	18
	2) Орехи	16	6
	3) Фрукты	206	85
	4) Конфеты	52	21
	5) Печенье	76	31
	6) Овощи	32	13
8. Употребляете ли вы в пищу свежие овощи?	1) Всегда, постоянно	105	43
	2) Редко, во вкусных салатах	141	58
	3) Не употребляю	2	0,8
9. Как часто на вашем столе бывают фрукты?	1) Каждый день	143	59
	2) 2 – 3 раза в неделю	87	36
	3) Редко	9	5
10. Употребляете ли вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп?	1) Всё употребляю ежедневно в небольшом количестве	145	
	2) Ем иногда, когда заставляют	85	
	3) Лук и чеснок не ем никогда	11	
11. Употребляете ли вы в пищу молоко и кисломолочные продукты?	1) Ежедневно	151	62
	2) 1 – раза в неделю	85	36
	3) Не употребляю	6	2
12. Какой хлеб предпочитаете?	1) Хлеб ржаной или с отрубями	67	28
	2) Серый хлеб	21	9
	3) Хлебобулочные изделия из муки в/с	189	78

13. Рыбные блюда в рацион входят:	1) 2 и более раз в неделю	91	38
	2) 1 – 2 раза	113	47
	3) Не употребляю	38	15
14. Какие напитки вы предпочитаете?	1) Сок, компот, кисель	139	57
	2) Чай, кофе	131	54
	3) Газированные	91	38
15. В вашем рационе гарниры бывают:	1) Из разных круп	143	59
	2) В основном картофельное пюре	103	43
	3) Макароны изделия	105	43
16. Любите ли сладости?	1) Все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно	91	38
	2) Пирожные, печенье, мороженое употребляю часто	143	59
	3) Могу сразу съесть 0,5 кг конфет	45	19
17. Отдаёте чаще предпочтение:	1) Варёной или паровой пище	151	62
	2) Жареной и жирной пище	125	52

	3) Маринованной, копчёной	99	4
18. Знаете ли вы о пользе обогащённых продуктов питания?	1) Да 2) Нет	194 48	80 20
19. Какие обогащённые продукты питания вы употребляете?	1) Хлеб и хлебобулочные изделия (с витаминами, йодом, кальцием, магнием) 2) Молоко (с йодом) 3) Яйцо (с витаминами, каротиноидами) 4) Кисло-молочные напитки (с бифидо- лактобактериями) 5) Безалкогольные напитки (с витаминами, фтором, йодом)	114 92 72 124 76	60 38 30 51 31