

ТЕСТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-3 КЛАССОВ

1. Сколько раз в день ты ешь? 2, 3, 4, 5, 6 раз. Подчеркни нужное.
2. Завтракал ли ты сегодня..... Да. Нет.
3. Ужинал ли ты: перед сном, за час до сна, за два часа до сна, не ужинал. Подчеркни нужное.
4. Ел ли ты на завтрак кашу, оладьи, яйца или молочные блюда..... Да. Нет.
5. Сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел сегодня? 1, 2, 3, 4, 5, более, ни одного. Нужное подчеркни.
6. Сколько раз в день ты пьешь молоко? 1, 2, 3 раза, больше, не пьешь. Нужное подчеркни.
7. Какой хлеб ты ешь чаще - черный или белый? Нужное подчеркни.
8. Часто ли ты употребляешь сладости? Часто, редко. Нужное подчеркни.
9. Употребляешь ли ты жирную, копченую, жареную пищу?..... Да. Нет.
10. Часто ли ты ешь куриное мясо?..... Да. Нет.
11. Часто ли ты ешь рыбу?..... Да. Нет.
12. Считаешь ли ты, что продукты, которые ты ешь, полезны для здоровья?..... Да. Нет. Не всегда.
13. Что чаще всего ты пьешь? Подчеркни нужное. Газированную воду. Воду. Сок. Минеральную воду. Молоко. Чай. Кефир. Кофе. Настой из трав. Компот.
14. Считаешь ли ты, что напитки, которые ты пьешь, полезны для твоего здоровья?..... Да. Нет.
15. Как ты думаешь, разнообразна ли твоя пища? Да. Нет.
16. Какие вещества преобладают в твоей пище? Белки, углеводы, жиры, я ем разнообразную пищу. Подчеркни нужное.
17. Любишь ли ты пробовать новую пищу?..... Да. Нет.
18. Считаешь ли ты, что правильное питание сохранит тебе здоровье?..... Да. Нет.
19. Как, по-твоему, ты питаешься здоровой пищей?..... Да. Нет.
20. По твоему мнению, твой вес: нормальный, недостаточный, избыточный. Подчеркни нужное.

Ключ к тесту

Засчитай себе по одному очку за следующие ответы:

1. 4 или 5 раз.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да.
5. Столько очков, сколько видов сырых овощей и фруктов ты съел.
6. Столько очков, сколько раз ты пил молоко.
7. Черный хлеб.
8. Редко.
9. Нет.
10. Да.
11. Да.
12. Да.
13. По одному очку за сок, молоко, кефир, настой из трав, минеральную воду, компот.
14. Да.
15. Да.
16. Я ем разнообразную пищу. 17. Да. 18. Да. 19. Да. 20. Нормальный.

ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

На вопросы отвечать «да» или «нет».

1. Едите ли Вы три раза в день?
2. Обилен ли Ваш завтрак?
3. Едите ли Вы на завтрак каши или хлеб.
4. Едите ли Вы три раза в день молочные продукты.
5. Едите ли Вы три раза в день сырые овощи?
6. Съедаете ли Вы один фрукт ежедневно?
7. Съедаете ли Вы мясо минимум два раза в неделю.
8. Съедаете ли Вы вареные овощи?
9. Едите ли Вы ежедневно крахмалистые продукты (рис, макароны, манную кашу)?
10. Используете ли Вы оливковое масло?
11. Ограничиваете ли Вы потребление соли и сахара?
12. Потребляете ли Вы в день полтора литра воды?
13. Оцениваете ли Вы при покупке энергетический состав пищи?
14. Стараетесь ли Вы покупать биологически чистые продукты?

Если у Вас вышло:

- 14 ответов «Да» - у Вас все шансы дожить до 100 лет;
- более 12-ти ответов «Да» - очень хорошо, но еще маленькое усилие;
- менее 9-ти ответов «Да» - ваши привычки в еде во многом правильны, но нужна корректировка;
- менее 5-ти ответов «Да» - пора задуматься о своем питании.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркните.
2. Завтракает ли Ваш ребенок? Да Нет
3. Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное). Да Нет
4. Часто ли есть Ваш ребенок
- каши Да Нет
 - яйца Да Нет
 - молочную пищу Да Нет
 - сладости Да Нет
 - соленья Да Нет
 - жирную и жареную пищу Да Нет
 - белый хлеб, булочки, пироги, печенье Да Нет
5. Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?
6. Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?
7. Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок?
- газированные напитки Да Нет
 - соки Да Нет
 - молоко или кефир Да Нет
 - воду Да Нет
 - минеральную воду Да Нет
 - чай Да Нет
 - кофе Да Нет
 - компот Да Нет
 - настой из трав Да Нет
8. Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да Нет
9. Каков, по Вашему мнению, вес вашего ребенка – нормальный, недостаточный, избыточный (подчеркните нужное).

КЛЮЧ К АНКЕТЕ

1. Четыре-пять.
2. Да.
3. За два часа до сна.
4. Да. Да. Да. Нет. Нет. Нет. Нет.
5. По количеству.
6. По количеству.
7. Нет. Да. Да. Да. Да. Нет. Нет. Да. Да.
8. Да.
9. Нормальный.

За каждый правильный ответ засчитайте себе по одному очку. На 5 и 6 вопрос насчитайте себе очки по количеству видов овощей и фруктов, стаканов молока.
Максимальное количество очков – 12-15