

## Уважаемые родители!

Мы просим вас принять участие в исследовании, цель которого - пропаганда здорового питания и оценка эффективности программы обучения детей правильному питанию. Ваши ответы помогут нам в дальнейшем усовершенствовать ее содержание и формы реализации.

*1. Разнообразно ли по Вашему мнению питание (завтраки) в школе?*

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

*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
- 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
- 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 (отметить числом от 1 до 4 в соответствии с обозначенным ниже значением):*

- Каждый или почти каждый день-1
- Несколько раз в неделю -2
- Реже 1 раза в неделю -3
- Не ест совсем -4

## ПРОДУКТЫ

1 Каши (любые каши, в том числе овсяная, гречневая, рисовая и др.)

2 Супы (любые)

3 Кисломолочные продукты (ряженка, кефир, йогурт 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 выходные и каникулярные 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