

**Анкета  
«О здоровом питании»**

**1. Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?**

- а) Да
- б) Не регулярно
- в) Не придерживаюсь
- г) Не знаком (а) с принципами здорового питания

**2. Сколько раз в день Вы едите?**

- а) 3-5 раз
- б) 1-2 раза
- в) 7-8 раз
- г) сколько захочу

**3. Что вы выберете из ассортимента в буфете для быстрого завтрака на перемене?**

- а) булочку с компотом
- б) сосиску, запеченную в тесте
- в) чипсы

**4. Как часто Вы употребляете в пищу свежие овощи и фрукты?**

- а) Каждый день
- б) 1-3 раза в неделю
- в) 1-2 раза в месяц
- г) Реже 1 раза в месяц

**5. Употребляете ли Вы в питании продукцию «фаст-фуд» (продукты «быстрого питания»)?**

- а) Да, практически ежедневно
- б) 1-2 раза в неделю
- в) 1-2 раза в месяц
- г) Не употребляю

**6. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?**

- а) ежедневно
- б) 1-2 раза в неделю
- в) 1-2 раза в месяц
- г) не употребляю

**7. Сколько ложек сахара Вы кладете в чай, кофе?**

- а) Пью без сахара
- б) Одну
- в) Две
- г) Три и более

**8. Рыбные блюда входят в Ваш рацион:**

- а) 1 раз в неделю
- б) 2 и более раз в неделю
- в) 1-2 раза в месяц
- г) не употребляю

**9. Какие напитки Вы предпочитаете?**

- а) сок, компот, кисель
- б) чай, кофе
- в) газированные

**9. В Вашем рационе гарниры бывают:**

- а) из разных круп
- б) в основном картофельное пюре
- в) макаронные изделия
- г) овощи

**10. Используете ли Вы в питании йодированную соль?**

- а) Да
- б) Иногда
- в) Не использую

**11. Используете ли Вы в питании обогащенные пищевые продукты (продукты, обогащенные комплексами витаминов, микроэлементов, пищевыми волокнами и др.)?**

- а) Да, постоянно
- б) Иногда
- в) Не знаю о таких продуктах

**12. Влияет ли, по Вашему мнению, состав, режим питания на здоровье человека?**

- а) Да
- б) Незначительно
- в) Не влияет
- г) Не задумывался (лась)

**13. Как Вы оцениваете свой рацион питания?**

- а) Здоровое питание
- б) Приблизженный к принципам здорового питания
- в) Не придерживаюсь никаких принципов в питании
- г) Затрудняюсь с ответом

**14. Что, по Вашему мнению, может повлиять на изменение рациона в пользу здорового питания?**

- а) Специальные законодательные акты
- б) Реклама обогащенных продуктов
- в) Пропаганда принципов здорового питания в СМИ, в других источниках информации
- г) Положительный пример родственников, друзей, знакомых