

**Результаты анкетирования
«О здоровом питании»**

1. Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?

- а) Да-**89**
- б) Не регулярно-**50**
- в) Не придерживаюсь-**17**
- г) Не знаком (а) с принципами здорового питания-**0**

2. Сколько раз в день Вы едите?

- а) 3-5 раз-**49**
- б) 1-2 раза-**10**
- в) 7-8 раз-**7**
- г) сколько захочу-**90**

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

- а) булочку с компотом-**40**
- б) сосиску, запеченную в тесте-**95**
- в) чипсы-**21**

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

- а) Каждый день-**40**
- б) 1-3 раза в неделю-**85**
- в) 1-2 раза в месяц-**17**
- г) Реже 1 раза в месяц-**14**

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

- а) Да, практически ежедневно-**40**
- б) 1-2 раза в неделю-**87**

в) 1-2 раза в месяц-20

г) Не употребляю-9

6. Употребляете ли в пищу молочные и кисломолочные продукты?

а) ежедневно-75

б) 1-2 раза в неделю-57

в) 1-2 раза в месяц-17

г) не употребляю -7

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

а) Пью без сахара-43

б) Одну-10

в) Две-93

г) Три и более-10

8. Рыбные блюда входят в Ваш рацион:

а) 1 раз в неделю-40

б) 2 и более раз в неделю-20

в) 1-2 раза в месяц-76

г) не употребляю-20

9. Какие напитки Вы предпочитаете?

а) сок, компот, кисель-50

б) чай, кофе-75

в) газированные-31

9. В Вашем рационе гарниры бывают:

а) из разных круп-18

б) в основном картофельное пюре-73

в) макаронные изделия-50

г) овощи-15

10. Используете ли Вы в питании йодированную соль ?

- а) Да-58
- б) Иногда-59
- в) Не использую-39

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

- а) Да, постоянно-60
- б) Иногда-56
- в) Не знаю о таких продуктах-40

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

- а) Да-92
- б) Незначительно-48
- в) Не влияет-12
- г) Не задумывался (лась)-4

13. Как Вы оцениваете свой рацион питания?

- а) Здоровое питание-23
- б) Приближенный к принципам здорового питания-20
- в) Не придерживаюсь никаких принципов в питании-48
- г) Затрудняюсь с ответом-65

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

- а) Специальные законодательные акты-0
- б) Реклама обогащенных продуктов-91
- в) Пропаганда принципов здорового питания в СМИ, в других источниках информации-18
- г) Положительный пример родственников, друзей, знакомых-47