

Анкета «Моё питание» класс 4Б, классный руководитель Максимова Л. П.

| № п/п | ФИ | Вопросы | | | | | | | | | | | | | | | Кол-во баллов | Результат |
|-------|-------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|--------------------------------------|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| 1 | Аверкина | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 23 | Неполноценное питание. |
| 2 | Александров | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 24 | Неполноценное питание. |
| 3 | Архипов | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 34 | Питание, опасное для здоровья |
| 4 | Атакаррыева | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 32 | Питание, опасное для здоровья (аллергия на молочные продукты – 29 баллов) |
| 5 | Афанасьев | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 26 | Неполноценное питание. |
| 6 | Бодрая | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 27 | Неполноценное питание. |
| 7 | Веленчук | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 23 | Неполноценное питание. |
| 8 | Волкова | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | Более 22 | Неполноценное питание. |
| 9 | Воробьёва | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 25 | Неполноценное питание. |
| 10 | Воронин | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 34 | Питание, опасное для здоровья |
| 11 | Губаницева | 1 | 2 | - | - | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | Более 24 | Неполноценное питание. |
| 12 | Денерт | 3 | 2 | 3 | - | 2 | 3 | 3 | - | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | Более 31 | Питание, опасное для здоровья |
| 13 | Ерёменко | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 25 | Неполноценное питание. |
| 14 | Ерёмина | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 23 | Неполноценное питание. |
| 15 | Кириллов Д. | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 26 | Неполноценное питание. |
| 16 | Кириллов М. | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 28 | Неполноценное питание. |
| 17 | Комаров | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 31 | Питание, опасное для здоровья |
| 18 | Кончак | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 34 | Питание, опасное для здоровья |
| 19 | Крутюк | 2 | 2 | - | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | Более 27 | Неполноценное питание. |
| 20 | Лунегов | 3 | 2 | 3 | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | Более 27 | Неполноценное питание. |
| 21 | Митина | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Мужанова | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 29 | Питание, опасное для здоровья |
| 23 | Начкебия | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 23 | Неполноценное питание. |
| 24 | Плотников | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 26 | Неполноценное питание. |
| 25 | Самохвалов | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 29 | Питание, опасное для здоровья |
| 26 | Топурия | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | - | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | Более 26 | Неполноценное питание. |
| 27 | Хомин | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 29 | Питание, опасное для здоровья |
| 28 | Шерстобоева | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Шиroyн | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 27 | Неполноценное питание. | |
| 30 | Щербакова | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 19 | Сознательное отношение к питанию. | |
| 31 | Яковлев | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 37 | Питание, опасное для здоровья | |

Анализ питания: за первый вариант ответа -1 балл, за второй – 2 балла, за третий вариант – 3 балла.

Сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями.

От 15 до 21 баллов, сознательное отношение к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразие питательные компоненты с сохранившимися в них биологическими веществами. Это важно для полноценной любой деятельности. Соблюдается режим питания. Вы молодец!

От 22 до 28 баллов: полноценным питанием нельзя по нескольким причинам, необходимо прислушаться к рекомендациям и пополнить рацион другими веществами для организма.

29 – 44 балла: нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Возможны проблемы с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| Выбран ответ 1 | 18 | 14 | 3 | 12 | 16 | 15 | 8 | 5 | 9 | 4 | 7 | 6 | 8 | 14 | 25 | Сознательное отношение к питанию – 1 чел. |
| Выбран ответ 2 | 8 | 10 | 16 | 8 | 12 | 9 | 11 | 17 | 4 | 12 | 10 | 10 | 16 | 11 | 4 | Неполноценное питание – 18 чел. |
| Выбран ответ 3 | 3 | 5 | 8 | 6 | 1 | 5 | 10 | 6 | 15 | 13 | 11 | 11 | 5 | 4 | - | Питание, опасное для здоровья – 10 чел. |
| Не выбрали ответ | | | 2 | 3 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | |

Анализ анкеты «Завтракал ли ты?»

Класс 4 Б Классный руководитель Максимова Л. П.

| № п/п | Вопрос | Варианты ответа |
|-------|-------------------------------------|--|
| 1 | Что ты ел на завтрак? | <p>Какао – 1 чел. Витамины – 1 чел.</p> <p>Тортик – 1 чел. Пицца – 1 чел. Вафли в шоколаде – 1 чел. Вафли – 1 чел. Лепёшки – 1 чел. Хлопья – 1 чел.</p> |
| 2 | Считаешь ли ты завтрак необходимым? | <p>Ничего – 5 (Воронин Артём, Денерт Артём, Кириллов Макар, Широян Артур, Яковлев Захар)</p> <p>Да – 23 чел. Нет – 5 чел. Не знаю – 1 чел.</p> |
| 3 | Какие твои любимые овощи? | <p>Салат – 1 чел. Брокколи – 1 чел.</p> <p>Огурцы – 20 чел. Помидоры – 13 чел. Перец сладкий – 4 чел. Морковь – 2 чел.</p> <p>Нет ответа - 1 Никакие – 3</p> |
| 4 | Какие овощи ты не ешь? | <p>Нет ответа – 5 чел. Кабачки – 5 чел. Болгарский перец – 3 чел. Капуста – 2 чел. Морковь – 2 чел. Тыква – 2 чел.</p> <p>Брокколи – 1 чел. Перец чили – 1 чел. Помидоры – 1 чел. Картошка – 1 чел. Укроп – 1 чел.</p> <p>Нет ответа – 5 чел. Несколько – 1 чел. Ем все – 3 Не знаю – 1 чел. Все – 2 чел.</p> <p>(Комаров Андрей, Кругюк Мария)</p> |
| 5 | Сколько раз в день ты ешь овощи? | <p>О раз – 3 чел. (Афанасьев Андрей, Комаров Андрей, Кругюк Мария)</p> <p>1 раз – 9 чел. 1-2 раза – 4 чел. 2 раза – 1 чел. 2-3 раза – 6 чел. 3 раза – 1 чел.</p> <p>6 раз – 1 чел. 6-7 раз – 1 чел. Весь день – 1 чел. Нет ответа – 2 чел.</p> |
| 6 | Любишь ли ты фрукты? | <p>Да – 26 чел. Не очень – 1 чел. Нет – 1 чел.</p> <p>Нет ответа - 1 чел. (Денерт Артём)</p> |
| 7 | Какие фрукты твои любимые? | <p>Груши – 4 чел. Арбуз – 1 чел.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>Бананы – 6 чел. Мандарины – 5 чел. Апельсины – 4 чел.</p> <p>Манго – 3 чел. Киви – 2 чел. Дыня – 1 чел.</p> <p>Все – 5 чел. Никакие – 2 чел. Нет ответа – 1 чел.</p> <p>Ананас – 1 чел. Грейпфрут – 1 чел. Клубника – 1 чел.</p> |
| 8 | Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты? | <p>0 раз – 1 чел. (Комаров Андрей) 1 раз – 5 чел. 1-2 – 4 чел. 2 раза – 5 чел. 2-3 раза – 2 чел. 3 раза – 1 чел.</p> <p>3-4 раза – 5 чел. 4-5 раз – 1 чел. 7 раз – 1 чел. Мало – 1 чел. Нет ответа – 4 чел.</p> |
| 9 | Что ты ешь чаще всего между основными приёмами пищи? | <p>Печенье – 3 чел. Чай – 3 чел. Бутерброды – 3 чел. Сухарики – 2 чел. Конфеты – 2 чел. Яблоки – 2 чел. Макаронны – 2 чел.</p> <p>Чипсы – 1 чел. Мороженое – 1 чел. Фрукты – 1 чел. Шоколад – 1 чел. Сырники – 1 чел. Жареное – 1 чел. Мясо 1 чел.</p> |
| 10 | Что ты пьёшь чаще всего? | <p>Хлопья с молоком – 1 чел. Ничего – 2 чел. Нет ответа – 6 чел.</p> <p>Чай – 17 чел. Вода – 10 чел. Сок – 3 чел. Газировка – 3 чел. Лимонад – 2 чел. Кола – 2 чел.</p> <p>Кофе – 2 чел. Компот – 2 чел. Какао – 2 чел. Кисель – 1 чел. Молоко – 1 чел. Нет ответа – 1 чел.</p> |
| 11 | Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь, полезными для тебя? | <p>Да – 18 чел. Не совсем – 5 чел. Нет – 3 чел. Не знаю – 2 чел. Нет ответа – 1 чел.</p> |
| 12 | Считаешь ли ты, что твой вес: | <p>нормальный - 19 чел. избыточный - 1 чел. (Кругляк Мария) недостаточный - 1 чел. нет ответа - 8 чел.</p> |