**Анкета для родителей на тему:**

**«Знаете ли Вы основы здорового питания?»**

1.Укажите Ваш возраст.

* 20-25 лет
* 26-35 лет
* 36-45 лет
* 46-55 лет
* 55 лет и старше

2. Укажите род Вашей деятельности (профессию)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. По Вашему мнению, как часто следует употреблять в пищу блюда из рыбы

* 1 раз в неделю
* каждый день
* 2-3 раза в неделю
* 3-5 раз в неделю

4. По Вашему мнению, как часто следует употреблять в пищу фрукты и овощи

* 1 раз в неделю
* каждый день
* 2-3 раза в неделю
* 3-5 раз в неделю

5. Как Вы считаете, сколько воды следует пить каждый день?

* 0-0,5л
* 2л и больше
* 0,5 -1л
* 1л – 1,5л

6. Какое соотношение белков, жиров и углеводов в день Вы считаете наиболее верным?

* 3:1:5
* 2:3:5
* 5:3:2
* 4:4:2

7. Знаете ли вы как рассчитать норму суточной калорийности?

* да
* нет

8. Какой прием пищи Вы считаете наиболее важным и наполненным по калорийности?

* Ужин
* Завтрак
* Обед

9. Распределение суточной калорийности по приемам пищи соответствует формуле

* 10% - завтрак; 70% - обед; 20% - полдник
* 30% - завтрак; 45% - обед; 25% - полдник
* 10% - завтрак; 20% - обед; 70% - полдник
* 20% - завтрак; 35% -обед; 10% -полдник

10. Как часто, по Вашему мнению, следует употреблять мучное и сладости?

каждый день

* 1 раз в неделю
* 2-3 раза в неделю
* 3-5 раз в неделю

11. Какой завтрак Вы считаете наиболее правильным с точки зрения правильного питания?

* Сладости и мучное
* Каша, омлет, макароны из твердых сортов пшеницы
* Чай с бутербродом
* Овощи и фрукты

Конец формы