

АНКЕТА «ПРАВИЛЬНО ЛИ ПИТАЮСЬ Я И МОЯ СЕМЬЯ»

1. КАК ЧАСТО В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ ПИТАЕТСЯ ВАШ РЕБЁНОК?

- а) три раза;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. ОН ЗАВТРАКАЕТ:

- а) каждое утро;
- б) один - два раза в неделю;
- в) очень редко, почти никогда.

3. ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЕГО ЗАВТРАК?

- а) из каши и какого-нибудь напитка;
- б) из жареной пищи;
- в) из одного только напитка.

4. ЧАСТО ЛИ ВАШ РЕБЁНОК В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПЕРЕКУСЫВАЕТ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ ЗАВТРАКОМ, ОБЕДОМ И УЖИНОМ?

- а) никогда;
- б) один - два раза;
- в) три раза и больше.

5. КАК ЧАСТО РЕБЁНОК ЕСТ СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, САЛАТЫ?

- а) три раза в день;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) один раз в неделю

6. КАК ЧАСТО ОН ЕСТ ТОРТЫ С КРЕМОМ, ШОКОЛАД?

- а) раз в неделю;
- б) от 1 до 4-х раз в неделю;
- в) почти каждый день.

7. ВАШ РЕБЁНОК ЛЮБИТ ФАСТ-ФУД?

- а) почти не прикасается к таким бутербродам;
- б) иногда с чаем не отказывает себе в этом скором кушанье;
- в) очень любит и употребляет почти каждый день.

8. СКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ВАШ РЕБЁНОК ЕСТ РЫБУ?

- а) два-три раза и больше;
- б) один раз;
- в) реже одного раза в неделю

9. КАК ЧАСТО ОН ЕСТ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ?

- а) раз в день;

- б) два раза в день;
- в) три раза и более.

10. СКОЛЬКО ЧАШЕК ЧАЯ ИЛИ КОФЕ ВАШ РЕБЁНОК ВЫПИВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО ДНЯ?

- а) одну - две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и больше.

Подведем итоги.

Ответ а - 2 очка, б - 1, в - 0.

Кто набрал от 21 до 24 очка, у вас отличный стол. Причин для беспокойства нет.

16-20 очков. Вы умело находите золотую середину в выборе блюд.

12-15 очков. Пересмотрите свое отношение к питанию.

0-11 очков. То, как вы питаетесь, из рук вон плохо! Более того, существует серьезная опасность для вашего здоровья.