

## **Анкета для родителей перед реализацией программы**

Уважаемые родители, ответьте, пожалуйста, на вопросы:

1. Как вы думаете, зависит ли будущее Вашего ребенка от его здоровья?

Как, по Вашему мнению, можно сохранить здоровье на долгие годы?

Важно ли правильно питаться, чтобы сохранить здоровье?

Знаете ли Вы – что значит «правильное питание»?

А Ваш ребенок имеет понятие о правильном питании?

Хотели бы, чтобы Ваш ребенок побольше узнал о правильном питании на занятиях в школе?

Хотели бы Вы быть участником вместе со своим ребенком в изучении программы «Разговор о правильном питании»?

## **Анкета для родителей после реализации программы**

Уважаемые родители!

Ваши дети посещали факультатив по правильному питанию,

Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями

1. Изменилось ли отношение вашего ребенка к питанию после посещения занятий по программе «Разговор о правильном питании»?
2. Соблюдает ли ваш ребенок режим дня?
3. Выполняет ли ваш ребенок правила гигиены самостоятельно?
4. Умеет ли он отдавать предпочтение при выборе продуктов наиболее полезным для здоровья?
5. Делится ли ваш ребенок впечатлениями о занятиях в области правильного питания?
6. Интересен ли вашему ребенку этот курс?

## Анкета для детей перед реализацией программы

Юный друг! Ответь, пожалуйста, на вопросы:

Что для тебя важно, когда ты вырастешь? Выбери 3 самых значимых для тебя выражений:

Быть начальником;

Быть красивым;

Быть богатым;

Быть здоровым;

Иметь хорошую работу;

Иметь богатых родителей;

Быть сильным.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым и сильным (выбери 3 самых важных варианта):  
хорошо учиться; слушать родителей; много гулять; много отдыхать; заниматься спортом;  
много спать; правильно питаться.

Как ты думаешь, влияет ли питание на твое самочувствие и как?

Знаешь ли ты как надо питаться, чтобы быть здоровым? Перечисли принципы правильного питания, которые ты знаешь:

5. Хочешь ли ты узнать больше о правильном питании? Что тебе интересно знать?

## Тест для проверки знаний после изучения темы «Из чего состоит наша пища»

Дорогой друг!

Ответь, пожалуйста, на вопросы о правильном питании!

1. Из каких питательных веществ состоят продукты питания?

2. Выбери из предложенных продуктов – белковые:

а) овощи б) рыба в) мясо

г) макароны д) яйцо е) фасоль

3. К каким продуктам можно отнести крупы:

а) жиросодержащим б) белковым

в) углеводсодержащим г) витаминным

4. Можно ли без ограничения есть полезные продукты:

а) да б) нет в) не знаю

5. Для чего нужно использовать в пищу овощи и фрукты?

6. Выбери продукты, способствующие росту организма:

а) рыба б) шоколад в) молоко

г) творог д) мясо е) хлеб

7. Выбери продукты, снабжающие организм энергией:

а) яйцо б) мед в) крупы

в) пирожное г) морепродукты д) сыр

Максимальное количество правильных ответов:

1 задание: 3;

2 задание: 4;

3 задание: 1;

4 задание: 1;

5 задание: 2;

6 задание: 5;

7 задание: 4.

Всего: 20.

